

スピード

スタミナ

テクニック

16_02_20



【テーマ】

●キャッチ動作

●スピードアップ

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 10	1	0' 40"		板クロール フィンガーネイル ※リラックスしたりカバリーを	250	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 6ビート 偶数 2ビート	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	100 × 3	3	1' 30"		ハード！！ レスト60"	900	0:13:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Pull	200 × 2	1	3' 30"		1/5呼吸 パドル プルブイ	400	0:07:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:50:30

スピード

スタミナ

テクニック

16_02_20



【テーマ】

●キャッチ動作

●スピードアップ

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 05"		チョイス	300	0:06:15
Drill	25 × 10	1	0' 45"		板クロール フィンガーネイル ※リラックスしたりカバーリーを	250	0:07:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 6ビート 偶数 2ビート	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	100 × 3	3	1' 40"		ハード！！ レスト60"	900	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Pull	200 × 2	1	3' 40"		1/5呼吸 パドル プルブイ	400	0:07:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:51:30

スピード

スタミナ

テクニック

16_02_20



【テーマ】

●キャッチ動作

●スピードアップ

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板クロール フィンガーネイル ※リラックスしたりカバリーを	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 6ビート 偶数 2ビート	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100 × 3	3	1' 45"		ハード！！ レスト60"	900	0:15:45
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Pull	200 × 2	1	3' 50"		1/5呼吸 パドル プルブイ	400	0:07:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:51:30

スピード

スタミナ

テクニック

16_02_20



【テーマ】

●キャッチ動作

●スピードアップ

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 15"		チョイス	300	0:06:45
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板クロール フィンガーネイル ※リラックスしたりカバリーを	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 6ビート 偶数 2ビート	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 10"		フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	100 × 3	3	1' 55"		ハード！！ レスト60"	900	0:17:15
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Pull	200 × 1	1	4' 05"		1/5呼吸 パドル プルブイ	200	0:04:05
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:51:35

スピード

スタミナ

テクニック

16_02_20



【テーマ】

●キャッチ動作

●スピードアップ

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 20"		チョイス	200	0:04:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板クロール フィンガーネイル ※リラックスしたりカバーイーを	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 6ビート 偶数 2ビート	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	100 × 3	3	2' 00"		ハード！！ レスト60"	900	0:18:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Pull	200 × 1	1	4' 15"		1/5呼吸 パドル プルブイ	200	0:04:15
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:50:35

スピード

スタミナ

テクニック

16_02_20



【テーマ】

●キャッチ動作

●スピードアップ

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 30"		チョイス	200	0:05:00
Drill	25 × 10	1	0' 50"		板クロール フィンガーネイル ※リラックスしたりカバリーを	250	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 6ビート 偶数 2ビート	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	100 × 3	3	2' 10"		ハード！！ レスト60"	900	0:19:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Pull	200 × 1	1	4' 30"		1/5呼吸 パドル プルブイ	200	0:04:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:52:30